

REINE FORMSACHE Die Fitness-Serie mit Trainingsposter zum Sammeln (3)



Qi Gong-Tanz. Der heutigen Ausgabe liegt ein Trainingsplan mit vier Übungen bei. Am besten gleich ausprobieren! Fotos: Kai-Uwe Heinrich

Nahrung für Körper und Seele

Qi Gong-Tanz ist Meditation in Bewegung

TAUGT QI GONG-TANZ ALS TRAINING?

Unbedingt. Qi Gong mit seinen sanften Bewegungen hat seinen Ursprung in der chinesischen Medizin. Die Übungen wirken heilsam auf den gesamten Organismus, fördern den Energie-Fluss in allen Gelenken, führen zu körperlichem und seelischem Wohlfühl. Man kann sie mit Musik gut zu einem tänzerischen Bewegungsablauf verbinden. Sie sind eine ideale Wirbelsäulen-Gymnastik: Kreisende, fließende Formen verbinden sich mit Fitness- und Koordinationsübungen, die die Kondition stärken, den Körper geschmeidig machen, beleben und entspannen. Ziel ist es vor allem, das innere Gleichgewicht zu finden und den Körper wieder zu spüren.

FÜR WEN EIGNET SICH DAS TRAINING?

Für jeden und alle Altersgruppen. Qi Gong-Tanz ist etwas für Menschen, die sich nie bewegt haben und auch für Sportliche, die fast zu viel trainieren. Etwas für Leute, die Rückenschmerzen plagten, für Unbewegliche, für Gestresste, selbst für

SERIE



Reine Formsache

Was Personal Trainer empfehlen HEUTE: QI GONG-TANZ

- 19. März: Pilates
21. März: Yoga
26. März: Qi Gong-Tanz
28. März: Training fürs Büro
2. April: Shiatsu-Massage
3. April: Preiswerte Fitnessgeräte

Unmusikalische, behauptet Margherita D'Amelio. „Denn Rhythmus gehört zum Leben. Atem ist Rhythmus, Herzschlag ist Rhythmus. Irgendwann spürt man, dass der Atem bis in die Fingerspitzen gehen kann.“

WAS KANN ICH ERREICHEN?

Tänzerische Gymnastik stärkt die gesamte Muskulatur, fördert die Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, bringt größere Elastizität für Schulter, Arme, Bauch- und Beinmuskulatur und ist ein ideales Kreislauftraining. Täglich eine halbe Stunde Training wirkt auf Dauer richtig gut. Morgens vor der Arbeit bringt es die nötige innere Ruhe, abends, nach der Arbeit, erfrischt es. Aber es tut auch etwas für die Seele. Das Experimentieren mit der eigenen Bewegung ist Nahrung fürs Herz. „Wir geben unserem Körper, was er braucht“, sagt Margherita d'Amelio. Und: „Musik bringt uns zu unseren Wurzeln.“ Legen Sie also entspannende Klänge auf – oder einfach Ihre Lieblings-CD. lei

Die Temperamentvolle

Margherita D'Amelio macht Körper elastisch – mit Qi Gong. Noch lieber folgt sie ihrer Tradition und tanzt Tarantella

In dieser Wohnküche ist die Welt zu Hause. Die Stirnwand nimmt zur Hälfte eine riesige Landkarte ein, auf der die Hausherrin nachsehen kann, woher genau ihre internationalen Freunde kommen. Den Blick in den Hinterhof fängt ein selbst gebastelter Vorhang auf, der mal als Adventskalender begonnen hat: Andenken am Schnürchen. Gondel mit Liebespaar, parallel springende Delfine, sizilianische Ritter, japanische Papierballons und bunte Söckchen, in die „la befana“, die nette italienische Hexe, traditionell am Dreikönigstag die Geschenke stopft. Der rechte Teil der Küchenwand gehört Margherita D'Amelios Leidenschaft. Dort hängen vier Tamburine aus ihrer Heimat Apulien, dem Gargano. Instrumente, auf denen sie sich bei der Tarantella begleitet.

Den Tanz hat Margherita erst entdeckt, als sie vor 19 Jahren aus der Enge Südostitaliens nach Berlin floh. Nicht länger als einen Monat hatte sie in dem wunderschönen Haus einer Bekannten am Wassertorplatz in Kreuzberg bleiben wollen. Es wurden drei. Sie kehrte zurück nach Apulien – und kam wieder nach Berlin. Für ein Jahr, für drei Jahre, für immer. „Berlin, das war die Befreiung für mich“, sagt sie. Den Eltern hat sie ihre Entscheidung brieflich mitgeteilt. Sie antworteten ihr, es sei in Ordnung. Sie brauchten drei Monate dafür.

Margherita, die gelernte Physiotherapeutin und Gymnastiklehrerin, entfaltete sich, machte Zusatzausbildungen in Shiatsu, Qi Gong, arbeitete in Frauenprojekten mit. Im Frauenknast in Pankow macht sie mit den Gefangenen Qi Gong-Tanz, eine Therapie, die befreiend wirkt. Gibt Russinnen, Polinnen, Türkinen Trainingskurse in Wirbelsäulengymnastik und Tanz. „Kulturaustausch“, sagt sie, „das war die Anregung, meine eigene Tradition wiederzufinden.“

Die heißt Tarantella. Eigentlich nur ein Oberbegriff für Tanzformen, die in den Regionen Süditaliens so unterschiedlich sind wie Dialekte in Deutschland. Margherita, 1,65 Meter Temperament, mag sie alle – am liebsten die Tammurata, begleitet von der Trommel, oder die wilde Pizzica. Sie zeigt sie bei Auftritten mit ihrer Tanz- und Musikgruppe oder bei Festivals wie 2004 am Pfefferberg, das sie auch künstlerisch leitete.

Ihr Alltag ist das meditative Training mit Spezialgebiet Wirbelsäulengymnastik. Ihre Kür ist die Folklore. Schwungvolle, atemraubende Tänze mit wilden Fi-



Margherita D'Amelio gibt als Personal Trainerin nicht nur Einzelunterricht, sondern hält auch Kurse in Wirbelsäulengymnastik, Shiatsu und Qi Gong-Tanz in verschiedenen Fitness-Centern. Mehr Infos unter Telefon 6183874 oder im Internet unter www.ese-berlin.de oder www.taranta-scalza.de

Fotos: Kai-Uwe Heinrich

guren und fröhlichen Hüpfern. Margherita, glutäugig, mädchenhaft, alterslos, tut, was sie will. Jenseits der vierzig fällt ihr ein, sie könne Akkordeon lernen, das kleine Instrument, mit dem Italiener die Tarantella begleiten. Seit drei Jahren

bringt sie es sich bei. Und wenn sie Lust hat, holt sie den wunderschönen Kirschholz-Kasten mit dem rot gestreiften Blasebalg vom Sofa und spielt für ihre Gäste – ein wenig Walzer, ein bisschen Tarantella. SUSANNE LEIMSTOLL

DER PROFITIPP

Musik macht Laune

SO MOTIVIEREN SIE SICH Gymnastische Übungen stur zehnmal zu wiederholen ist öde. Schon mal versucht, sich mit Musik in Trainingsstimmung zu bringen? Wichtig: klein anfangen. „Am Anfang lieber 5 oder 10 Minuten weniger machen und die Zahl der Übungen langsam steigern“, sagt Margherita

D'Amelio. „Zu Beginn tut der Körper vielleicht manchmal weh, aber so spürt man sich selbst wenigstens wieder.“ Margherita's Tipp: Täglich eine halbe, dreiviertel Stunde für sich reservieren. Sich sagen, das mache ich jetzt für mich. Einen gemütlichen Platz schaffen, einen schönen Teppich, eine be-

queme Matte auslegen. Musik auswählen, die einem gefällt und sich einfach einmal treiben lassen. „Fragen Sie sich nach einer Weile: Wie war ich, als ich mich noch nicht bewegt habe“, sagt Margherita D'Amelio. „Sie werden sehen: Wenn man sich bewegt, gefällt man sich ganz schnell besser.“ lei

MITMACHEN

POSTER LIEGT BEI Unsere Serie hilft Ihnen, zu Hause zu trainieren. Dieser Ausgabe liegt ein Plan mit Qi Gong-Übungen, getanzt von Margherita D'Amelio, bei.

WORKSHOP Haben Sie Lust auf ein Qi Gong-Tanz-Training unter Anleitung von Margherita D'Amelio? Dann melden Sie sich heute, Sonntag,

zwischen 10 und 12 Uhr an unter Telefon 26009-689. Die drei aufeinander folgenden Kurse für je maximal 20 Personen finden statt am Sonntag, 2. April, 16-17, 17-18 und 18-19 Uhr, im Corpus Studio, Kreuzberg, Pfluelstr. 5, Aufgang III, dritte Etage. Bei mehr Anmeldungen gibt es Alternativkurse an anderen Tagen. Sonderpreis: 3 Euro p.P.

TRAINING ZU GEWINNEN Wollen Sie einen Monat lang zweimal die Woche gratis mit einer Personal Trainerin Sport machen? Dann beteiligen Sie sich an unserem Gewinnspiel. Einfach die Frage aus der Anzeige auf Seite 7 der heutigen Ausgabe beantworten und die Lösung an die angegebene Adresse senden. Am Ende ziehen wir drei Gewinner.

Hühner einsperren, Kalk streuen, Gäste ausladen

Ganz Berlin ist ab heute Beobachtungsgebiet Wie die Vogelgrippe das Leben schon verändert hat

VON ANNETTE KÖGEL UND CHRISTIAN VAN LESSEN

Karl-Heinz Minnecker aus Biesdorf ist stolz auf die bunten Eier im Karton. „Die dunkelbraunen sind von französischen Hühnern, die lindgrünen von den chilenischen.“ Sein Geflügel ist längst im Stall untergebracht – und seitdem seinen Nachbarn auf dem Grundstück gegenüber am Dillinger Weg ein an Vogelgrippe gestorbener Bussard auf die Terrasse gefallen ist, streut Minnecker Kalk im Garten – zur Desinfektion. Seinen Besuch haben seine Frau und er ausgeladen, damit niemand etwas einschleppt. Grund zur Panik gibt es nach Ansicht des Hobby-Züchters trotz des ersten Falls von Geflügelpest in Berlin nicht. Wie andere Züchter steht er mit dem Amtstierarzt in Kontakt.

Die Senatsgesundheitsverwaltung hat unterdessen gestern in Übereinstimmung mit dem „Kompetenzteam Tierseuchen“ vorsorglich ab heute das gesamte Berliner Stadtgebiet zum Geflügelpest-Beobachtungsgebiet erklärt. Grund seien neue Erkenntnisse, nach denen der Fundort des verendeten Mäusebussards nicht eindeutig zuzuordnen sei, teilte die Senatsverwaltung für Gesundheit, Soziales und Verbraucherschutz am Samstagabend mit. Im Beobachtungsgebiet gelten Restriktionen für Geflügelhalter und Geflügelprodukte. Es wird durch Schilder an den Hauptzufahrtsstraßen ausgewiesen.

Gestern war Tag eins nach der Nachricht – ein Besuch in der Sperrzone drei Kilometer um den Fundort herum und im Beobachtungsgebiet im Zehn-Kilometer-Kreis: Die am Freitag aufgestellten Warnschilder muss man im sonnenblonden Einkaufstreiben suchen. Über die Ausfallstraße Blumberger Damm geht es

zur Siedlung nahe dem Unfallklinikum Berlin. „Als hier so ein Trubel war, dachten wir, da kommt eine Demonstration“, sagt Nachbar Günter Süß. Das waren aber Presse und Polizei. Auch Süß hat bisher keine Angst, „wenn hier ein Massensterben wie auf Rügen einsetzen würde, wäre das was anderes.“

Baileys gehört zu denjenigen, die unter dem H5N1-Fall derzeit am meisten leiden. Der chinesische Faltenhund muss wie alle Hunde in der Sperrzone an die Leine – Katzen dürfen nicht aus dem Haus. „Er steckt ja gern seine Nase überall rein, deshalb leine ich ihn jetzt an“, sagt seine 21-jährige Besitzerin.

Zehn Kilometer weiter westlich ist die Stimmung trüber. Der Zaun zum Kinderbauernhof Görlitzer Park ist mit Schnur verschlossen. „Die Amtstierärztin hat uns gesagt, wir sollen den Besucherverkehr lieber einschränken, darum haben wir das Frühlingsfest abgesagt“, sagt Erzieherin Camilla Nilson.

Im Tierpark, der schon gestern wegen der Nähe zu Biesdorf „Beobachtungsgebiet“ war, wurde die Kassiererin am Eingang öfters auf die Sorge vor der Vogelgrippe angesprochen. „Keine Gefahr, wir haben alles im Griff“, sagte sie dann. Direktor Bernhard Blaszkiewicz betonte beim Rundgang: „Unsere Vögel sind gesund.“ Unterdessen erfreuen sich die Vogelgrippe-Warnschilder an den Straßen ungewöhnlicher Beliebtheit – gut 100 Stück sollen bereits gestohlen worden sein.

Auf Deutsch gesagt Alles ist möglich

Was ist nur am Konjunktiv so schwierig? Im Antrag der drei Oppositionsfraktionen zum Auftritt alter Stasi-Kader samt Rüge für Kultursenator Thomas Flierl (Linkspartei.PDS), der im Parlament zur Debatte stand, las ich folgenden Satz: „Als Vorsitzender des Stiftungsrats der Gedenkstätte Hohenschönhausen hätte der Senator das massive Auftreten von ewig Gestrigen... verhindern und wenn das nicht gelingt, die Veranstaltung beenden müssen.“ Der eingeschobene Indikativ (wenn das nicht gelingt) ist natürlich fehl am Platz. Nach der Vorstellung der Opposition hätte Senator Flierl bei dem Ereignis die Möglichkeit gehabt, das Auftreten ehemaliger Stasi-Leute zu verhindern oder, wenn dies nicht gelungen wäre, die Veranstaltung zu beenden.



Brigitte Grunert über die Sprache der Politiker

Leider werden der Indikativ und der Konjunktiv oft ungeniert durcheinander gebracht, als sei es unwichtig, zwischen Tatsachen und Möglichkeiten zu unterscheiden. In einem Zeitungsinterview sagte der Regierende Bürgermeister Klaus Wowereit (SPD): „Wenn doch gegen das Land Berlin entschieden würde, kann man das nicht den Hochschulen anlasten.“ Nein, man „könnte“ es nicht. Es ging ja nur um die Möglichkeit, dass das Bundesverfassungsgericht die Rückmeldegebühren der Studenten für verfassungswidrig erklärt. „Ich würde es sehr bedauern, wenn dies das letzte Wort ist“, meinte

FDP-Fraktionschef Martin Lindner zu einem anderen Thema. Entweder man bedauert, dass es das letzte Wort ist, oder man würde es bedauern, wenn es das letzte Wort wäre.

Auch bei der Wiedergabe von Äußerungen in indirekter Rede haben wir es oft mit dem verunglückten Konjunktiv zu tun. „In seinem Bezirk gäbe es keine ungeklärten Fälle“, wurde der Neuköllner Volksbildungsstadtrat Wolfgang Schimmang indirekt zitiert. Ebenso las ich in der Zeitung: „Klare Hinweise, dass es eine Raubtat war, gäbe es nicht, sagte der Leiter der 5. Mordkommission“. Ständig findet man solche Verwechselungen der Konjunktivformen. Der Konjunktiv I und II wird bei der Wiedergabe einer fremden Äußerung verwendet. Es gebe keine ungeklärten Fälle. Es

habe damals keine Hinweise gegeben. Vor allem drückt man mit dem Konjunktiv II etwas nur Vorgestelltes aus: Hätte es Hinweise gegeben, wüsste man es. Es gäbe keine Fehler, wenn sie nicht gemacht würden.

„Nach Meinung der Grünen drohe eine Stadtbrache“ (falls das ICC abgerissen wird), hörte ich. Nein, sie „droht“, rein sprachlich. Hier ist der Konjunktiv gut gemeint, aber der Indikativ korrekt, da die Aussage nicht in indirekter Rede steht und als Meinung anderer gekennzeichnet ist. Ach ja, der Konjunktiv wäre kein Problem, würde man ihn gut behandeln.

CDU gibt Unterrichtsgarantie

Die Berliner CDU setzt im Wahlkampf auf das Motto, das ihr Spitzenkandidat Friedbert Pflüger in Reden gerne verwendet. „Berlin kann mehr“. Das sei auch der Slogan für die Wahl, sagte Generalsekretär Frank Henkel am Sonntagabend nach einer andertthalbtägigen Beratung über den Programmwurf. Die CDU wolle zeigen, dass Berlin unter den Möglichkeiten der Stadt regiert werde.

Im Wahlkampf will sich die Union vor allem mit der Wirtschafts- und der Bildungspolitik befassen. Ein CDU-geführter Senat werde eine Unterrichtsgarantie geben, sagte Henkel. In jedem Jahr fielen in Berlin 600 000 Stunden aus. Auch um die innere Sicherheit wolle man sich küm-

mern. Die CDU verspricht „Null Toleranz“ gegenüber Kriminellen und Extremisten. In der Kriminalitätsbekämpfung soll die Videoüberwachung von Straßen und Plätzen verstärkt werden.

Die Union will am Freitag Friedbert Pflüger zum Spitzenkandidaten wählen. Der Programmwurf soll dann allen Delegierten mitgegeben und auch ins Internet gestellt werden. Im Mai sollen vier Regionalkonferenzen stattfinden, auf denen die Vorstellungen der CDU „mitgliederoffen“ diskutiert werden können, wie Henkel sagte. Auf einem ebenfalls mitgliederoffenen Parteitag Ende Juni oder Anfang Juli soll das Wahlprogramm beschlossen werden. wvb.

Die Liberalen bringen sich in Stimmung

Fraktionschef Lindner führt die FDP im Wahlkampf und polemisiert gegen rot-rote „Schlafmützenpolitik“

Wirtschaft, Arbeit, Bildung – das sind die Themen, die die Liberalen im Wahlkampf besetzen wollen. Fraktionschef Martin Lindner hielt auf dem Landesparteitag am Sonntagabend die erste Wahlkampfrede, um die 340 Delegierten in Stimmung zu bringen.

Wirtschaftlich gehe es der Stadt schlechter denn je. Die Arbeitslosigkeit liege auf drei Prozentpunkten gestiegen. Das liege auch an der „Schlafmützenpolitik“ des Regierenden Bürgermeisters Klaus Wowereit und des Wirtschaftssenators

Harald Wolf. Überall dort, wo die Liberalen mitregierten, sei die Arbeitslosigkeit geringer und die Wirtschaft bei Kräften. Zahlreiche Studien und Rankings renommierter Institute bewiesen das, sagte Lindner.

Als Beispiele nannte er Sachsen-Anhalt, dem es lange schlechter als Berlin gegangen ist. Jetzt habe das Land die Hauptstadt beim Wirtschaftswachstum überholt. Eine ähnliche Entwicklung zeige sich in Niedersachsen: Wirtschaftliche Abwärtsentwicklung, als „dieser Gazprom-Bonze“ und sein Nachfolger Sieg-

mar Gabriel regierten – Aufschwung unter schwarz-gelber Regierung. Doch Wowereit und Wolf würden in Berlin immer erst aktiv, wenn es zu spät sei. Dann marschierten sie an der Spitze von Solidaritätsdemonstrationen. Die FDP wolle mit Deregulierung, der Privatisierung des Subventionsempfängers BVG sowie mit Konkurrenz bei der Arbeitsvermittlung Geld sparen und in Bildung investieren.

Auch die Schulen der Stadt, so Lindner, hielten dem Vergleich mit dem Rest der Republik nicht stand. Mit dem Ethik-Unterricht und der geplanten Ein-

heitsschule zeige die rot-rote Koalition, dass sie nach Wowereits Motto, Berlin sein arm, aber sexy, eine neue Devise habe: „dumm und behaglich“. Mit einer Gegenstimme feierten die rund 340 Delegierten Lindner als Spitzenkandidaten.

Bei den Wahlen zum Landesvorstand war am Abend zuvor Markus Löning als Landeschef bestätigt worden. Sein Ergebnis fiel mit 71,6 Prozent etwas schlechter aus als vor zwei Jahren. Damals bekam der Nachfolger Günter Rexrodt 85,4 Prozent. Neue Stellvertreter sind Sibylle Meister und Lars Lindemann. wvb.